

SOS Détresse

Krisen an der Partnerschaft

« Mäi Partner versteet mech net a geet net op mech an.

D'Jalousie mécht eis Bezéiung futti.

Meng Bezéiung mécht mech krank.

Mir liewen a verschiddene Welten.

Mir fannen net méi zoueneen.

Meng Bedürfnisser zielen an eiser Bezéiung net.

Awer mir wëllen nach net opginn...

Mir schlofe scho laang net méi mateneen.

An eiser Bezéiung hu mir nëmmen nach Sträit, mir doen eis just nach géigesäiteg wéi.

Ech weess net méi, ob meng Bezéiung nach eng Zukunft huet.

Mir hunn eis näischt méi ze soen.

Ech spieren ëmmer eng immens Roserei mengem Partner géigeniwwer. »

An all Bezéiung ginn et Krisen. Och wann d'Léift am Ufank nach grouss ass, si Sträit oder Konflikter, awer och Krisen, während deenen een oder déi zwee Partner iwwer Trennung nodenken, am Verlaf vun enger Bezéiung ganz normal.

Dass eng Partnerschaft an Nout geréit kann ënnerschiddlech Grënn hunn. Ee Grond ka sinn, wa sech **d'Liewesëmstänn veränneren**. Et ka virkommen, dass d'Partner sech duerch d'Upassung un eng Situatioun ënnerschiddlech veränneren, well si ënnerschiddlech Virstellungen entwéckelen. Krise kënnen dann entstoen, wann d'Koppel sech ëmmer méi **duerch Ëmstänn vu bausse bestëmmt fillt** a keng Fräiheete méi huet, fir d'Partnerschaft esou ze gestalte wéi si et gären hätten. Doduerch gött och d'Liewe vun dem Einzelne beaflosst. Zu den Ëmstänn vu bausse gehéieren:

- Finanziell Problemer oder Aarmut, onsécher Verhältnisser op der Aarbecht
- Schwéier Krankheet oder wann ee vun de Partner gefleegt muss ginn
- Wann e gemeinsam Kand oder Eltere gefleegt musse ginn, krank ginn oder stierwen
- D'Aarbecht selwer, d'Uspréich vum Aarbechtsmaart, Flexibilitéit am Beruff a wann ee permanent disponibel muss sinn
- Wann een duerch eng „Bezéiung op Distanz“ net beienee ka sinn
- Migratioun, wann een net sécher ass, wou ee bleiwe kann oder seng Heemecht verluer huet.
- Awer och positiv Ereegnisser, wéi zum Beispill d'Gebuert vun engem Kand, wann een an der Carrière klëmmt oder an d'Pensioun geet

Grad a schwéieren Zäiten **feelt eis oft d'Kraaft an d'Kapazität, eis ëm eise Partner ze këmmern an op dat anzegoen, wat hie brauch.**

Krisen entstinn awer och, wa keng Verännerung méi do ass, wann d'Liewen zur Routine ginn ass a langweilig gëtt, well et an der Koppel net méi genuch Léift, Liewegkeet an Intimitéit gëtt. Wann e Partner friemgeet kann dëst dat däitlechst, awer och dat verletzenst, Zeechen dofir sinn, dass d'Bezéiung an enger Kris ass. Heiansdo sinn et **Konflikter, déi ni ausgeschwat gi sinn, déi iwwer Joren ëmmer méi Spannung opgebaut hunn**, déi dann zu enger Kris ginn. Villäicht sinn och laang déi eege Bedürfnisser vernoléisst gi fir dass d'Bezéiung harmonesch bleift. Ee vun de Partner lieft net fir sech selwer, mee just nach fir deen Aneren. Fir aus esou engem belaaschtende Muster vun enger Bezéiung erauszekommen, **ass eng Kris heiansdo net ze vermeiden.**

Eng Kris als eng Chance fir d'Bezéiung ze verbessern

Eng Kris ass en däitlecht **Zeechen dofir, dass eng Situatioun, esou wéi si ass, net méi ze liewen ass.** Eng Kris weist, dass fir d'Koppel oder ee vun de Partner **eng Verännerung virkomm ass, déi och fir d'Persounen, hir Haltung, hir Astellungen, hiert Verhalen a virun allem den Ëmgang mateneen eng Verännerung fuerdert.**

Dowéinst ass et wichtig, **dass een d'Krisen upeekt an hinnen net aus dem Wee geet.** Krise kaschten immens vill Kraaft an d'Situatioun kann hoffnungslos erschéngen. Gläichzäiteg bitt si awer och eng **Chance, fir d'Bezéiung ze verbessern.** Wann eng Koppel et packt, fir eng Kris zesummen ze bewältegen, kann dat béid Partner stäerken an och der Bezéiung eng ganz nei Basis ginn. Fir den Einzelne kann esou eng Kris heeschen, dass ee perséinlech wuesse kann, well ee gezwongen ass, sech selwer besser kennen ze léieren a fir sech ze suergen.

Wat mir net wëllen...

Ganz egal, wéi een Thema hannert enger Kris steet, entsteet meeschtens iergendwann en negative Kreeslaf. An deem negative Kreeslaf huet een d'Gefill, vernoléisst oder benodeelegt ze sinn an dorop reagiert een oft gereizt, gëtt rosen oder mécht deem anere Virwërf. Dës Virwërf gi vum Partner meeschtens als immens blesséierend an onfair empfongt, soudass e sech entweder ganz zréckzitt oder zréck attackéiert. Wann een zu dësem Zäitpunkt net matenee schwätzt, riskéiert een, sech ëmmer weider

géigesäiteg wéizedoen an ofzewäerten.

Wann ee sech net an der Kommunikatioun mat enger Kris ausernee setzt, kann et souguer sou wäit kommen, dass d'Partner net méi zouenee fannen a sech trennen. Wann d'Bezéiung zu Broch geet, kann dat fir all Persounen, déi betraff sinn, immens belasschend sinn. Virun allem de gemeinsame Kanner kann eng Trennung schueden. Mee heiansdo kann eng Trennung och néideg sinn, fir aus Ëmstänn eraus ze kommen, déi net méi auszehale sinn.

Wann een heftig Ausernaneretzunge mateneen huet kann et och zu Beleidegungen oder kierperlecher Gewalt téscht de Partner kommen. Leider kënnt Gewalt a Partnerschaften oft fir. An deene meeschte Fäll empfangen déi bedeelegt Persounen dat als schlëmm. Gewalt mécht Familien, Bezéiungen a virun allem den eenzelne Mënsch futti. **Wann Dir an Ärer Koppel geschloen, getrëppelt oder beleidegt gitt, oder wann Dir Iech vun Ärem Partner ënnerdréckt, erniddregt oder kontrolléiert fillt, huet dat näischt mat enger Partnerschaftskris ze dinn. Da braucht Dir an Äre Partner dringend Hëllef!** D'Thema Gewalt a Mësshandlung ass e ganz wichtegt Thema a gëtt dowéinst an engem eegenen Text behandelt.

Ob permanente Sträit oder subtil Spannungen, wa mir d'Konflikter op Dauer net geléist kréien oder si ganz vermeiden, kann eis dat krank maachen. Als **Konsequenze vun ongeléiste Konflikter an der Koppel** kënnen Alkoholohängegkeet, Depressioun oder psychosomatesch Problemer optrieden.

Wat mir maache kënne fir erëm beieneen ze fannen

Wéi gutt een als Koppel Krise meeschtere kann, hänkt dovun of, **wéi gutt mir matenee kommunizéieren, wéi gutt mir op deen aneren aginn an him nolauschtere kënnen.** Wann een net méi beienee fënnt, ass de Grond dofir oft, dass een deem Aneren d'Schold dofir gëtt, dass een onglécklech ass. Ob mir zefridde sinn oder net maache mir dovun ofhängeg, ob eise Partner eis esou behandelt wéi mir dat gären hätten. Meeschtens maache mir eisem Partner dann éischer Virwërf am Plaz **him einfach ze soen, wat mir eis wënschen.**

Et kann hëllef, mat enger Persoun ze schwätzen, déi der Bezéiung géigeniwwer neutral ass. Dat kann zum Beispill e gudde Frënd oder eng gutt Frëndin sinn, déi Iech an Ärer Partner gutt kennen. Gutt Frënn kënnen eis hëllef, d'Situatioun aus engem **anere Bléckwénkel** ze gesinn an eis doran ënnerstëtzen, eisem Partner géigeniwwer oppen ze sinn.

Villäicht kann och en **Uruff bei SOS-Détresse** Iech hëllef, Iech kloer ze ginn. Hei fannt Dir en oppent Ouer a Versteesdemech fir schwéier Situatiounen. Zesumme mat eise Mataarbechter kënnt Dir um Telefon kucken, wéi eng Form vun Hëllef Dir eventuell braucht a wou Dir déi kréie kënnt.

Vill Koppele mengen, si missten all Kris eleng bewältegen. Si maache sech et domatt méi schwéier wéi néideg a **riskéieren esou villäicht souguer hir gemeinsam Léift.** An enger Situatioun, an där bis elo keng Léisung konnt fonnt ginn an all Versuch zu enger neier Eskalatioun gefouert huet a wann d'Trennung als de leschten Auswee erschéngt kann eng **Berodung fir Koppelen oder eng**

Koppeltherapie hëllef. Do kann ee klären, wéi eng Bedürfnisser an der Bezéiung bis elo ze kuerz komm sinn, wéi eng Facteuren d'Bezéiung belaaschten a wéi eng Méiglechkeeten et ginn, fir zesummen domadder ëmzegoen. Heiansdo stinn hanner Krisen oder Konflikter an der Koppel och perséinlech Themen oder Bezéiungsmustere, déi anescht geléiert gi sinn. An esou engem Fall kann et hëllef, sech mat professioneller Begleedung domatt ausernee ze setzen. An enger Therapie kënnen d'Partner och doru schaffen, hir Kommunikatioun ze verbesseren an esou rëm zoueneen ze fannen an Intimitéit rëm hierzestellen.

Am ongëschtege Fall, nämlech wann eng Koppel erausfënnt, dass et déi beschte Léisung ass, d'Bezéiung sou fair wéi méiglech ze beenden, ka professionell Hëllef och immens wichteg sinn. Doduerch kann d'Koppel ënnerstëtzt ginn, fir weiderhi respektvoll mateneen ëmzegoen a **gréisser Kränkungen ze evitéieren**. D'Ënnerstëtzung vun engem Therapeut kann d'Trennung méi liicht maachen a verhënneren, dass déi Persounen déi bedeelegt sinn, virun allem d'Kanner, onnéideg leide mussen.

Am méi gënschtege Fall géngt et der Koppel, aus der Kris eraus ze kommen an dono erëm **mat Wäertschätzung a Léift mateneen ëmzegoen**.